

DISTRÉS O EUSTRÉS, ¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

**ESTUDIANTE DE LC. ENFERMERÍA UIP
MÉTODOS DE EDUCACIÓN EN SALUD 2Q-2023**

Keywords:

Estrés, catecolaminas, trastornos emocionales, insomnio, procrastinación, anomalías patológicas, estresor, activación psicofisiológica, glucocorticoides.

RESUMEN

El estrés es una sensación de tensión física o emocional que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, enojado o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo ante un desafío o una demanda.

Puede acarrear diferentes respuestas en el individuo dependiendo el tipo de estresor con que se enfrente. A continuación, estaremos abordando el tema y explicaremos algunas de las situaciones a las que nos enfrentamos a causa de los diferentes tipos de estrés.

ABSTRACT

Stress is a feeling of physical or emotional tension that can come from any situation or thought that makes you feel frustrated, angry, or nervous.

Stress is your body's reaction to a challenge or demand.

It can lead to different responses in the individual depending on the type of stressor they are faced with. Next, we will be addressing the subject and explain some of the situations we face due to stress.





INTRODUCCIÓN

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar esa situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de **enfermedades y anomalías patológicas** que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

Por lo tanto, el estrés:

- *Es una respuesta natural del organismo, Nos ha servido para sobrevivir.

- *Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.

- *Provoca una activación general del organismo.

Además, viene determinado por:

- * El estresor. Tipo de estímulo, problema o situación.

- * La evaluación del sujeto

- *Cómo lo percibimos subjetivamente, si nos parece muy grave, incapacitante o que pueda tener graves consecuencias.

- *La interacción entre el estresor y el sujeto.

DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Como hemos visto, la causa del estrés es la presencia real de un factor estresante. En cambio, en la ansiedad. Esa respuesta del organismo continúa presente cuando ya ha desaparecido tal estímulo estresante, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, como ya se ha dicho, en ausencia de un estímulo claro.

Se suelen confundir ambos términos, o se utilizan como sinónimos, básicamente porque las respuestas físicas, emocionales y conductuales suelen ser parecidas, sin embargo, el estrés se refiere a un proceso de adaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza.

TIPOS DE ESTRÉS:

El estrés no se puede considerar, en principio, como una enfermedad, sino como una respuesta, tanto física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales.

Respuesta, que en un principio puede ser natural y que surgiría para ayudarnos a afrontar nuevas situaciones, es muy posible que desencadene serios problemas físicos y psíquicos cuando se transforma en una reacción prolongada e intensa.

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/ bueno o **"Eustrés"** y estrés negativo/ malo o **"Distrés"**.

EL EUSTRÉS:

Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. Es normal y deseable tener cierta activación en algunas situaciones, hablar en público, por ejemplo.



Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte otras actividades o recreación que sea agradable.

El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad.

Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.



EL DISTRÉS:

Es un estrés desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.

Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.

Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer.

Lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables.

Nuestras emociones y forma de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, etc.).

En toda situación estresante existe una serie de características comunes:

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio.
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa.
- Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés
- Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.



FASES DE LA RESPUESTA AL ESTRÉS

•La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo.

Fase de reacción de alarma

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante.

Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc.

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración.

Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

Fase de resistencia

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

Fase de agotamiento

Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas.

La capacidad de defensa del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, con pérdida importante de las capacidades fisiológicas.

Fisiología del estrés

Como se mencionó anteriormente, el sistema nervioso central (SNC) es el primero que reconoce el agente causante del estrés. Para adaptarse a la nueva situación.

Este sistema responde dando órdenes al resto del organismo mediante la liberación de hormonas y agentes químicos determinados.

Si la situación de estrés se convierte en crónica, causará una liberación continua de estos agentes, por lo que dará lugar a una estimulación que afectará de forma negativa a órganos específicos.

El cerebro inicia su reacción a través de las glándulas adrenales, que responden liberando catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) y glucocorticoides (cortisol y cortisona).

Una excesiva liberación de estas sustancias puede causar alteraciones cardíacas, inmunológicas o digestivas.





En general, existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

Estímulos Externos:

problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, pérdida de un ser querido, de un trabajo, una mudanza, etc.

Estímulos Internos: pertenecen al dominio psicofísico del individuo, por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas psicológicos, entre otros.

Sucesos de intenso estrés

Para cada individuo la fuente que provocará la cadena de estrés es muy particular y difiere de una persona a otra, pero podemos consensuar en que existen una serie de sucesos que estresan a la mayoría de los seres humanos:

Sucesos vitales intensos y extraordinarios: muerte de un familiar, divorcio, nacimiento de un hijo, enfermedades o accidentes, mudanza, etc.

Sucesos diarios de menor intensidad: atascamientos de tránsito, ruidos, discusiones con compañeros o pareja, etc.

Nuestras experiencias estresoras provienen de 3 fuentes básicas

Nuestro entorno: El entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, viéndonos obligados a soportar el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas, deberes o responsabilidades.

En la salud psicológica el estrés disminuye la actividad útil del individuo y su rendimiento. Por tanto, la respuesta ante él puede verse condicionada por la forma de tolerar los fracasos, por la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones en un período menor de tiempo y por el apoyo social con que cuente el individuo.

Causas:

Sobrecarga de tareas laborales: El trabajo puede ser un campo de grandes satisfacciones al igual que una fuente de todo tipo de escenarios adversos. Ejemplo de esto es el estrés laboral o el síndrome de burnout, estado de agotamiento mental, físico y emocional que proviene de exigencias agobiantes, insatisfacción laboral, entre otros.

Relaciones personales: La naturaleza del ser humano hacia lo gregario puede ser un verdadero problema para ciertas personas. El estrés suele aparecer cuando un proceso de socialización no sale como se espera, o se vuelve complicado de realizar.

Relaciones familiares: Los asuntos relacionados con la familia suelen ser una de las principales causas del estrés. Estos pueden ir desde conflictos o problemas entre miembros, hasta la necesidad de querer apoyar o sustentar a aquellos miembros de edad avanzada.

Falta de interés: El estrés suele manifestarse cuando existe una carencia o falta de interés en la realización de diversas tareas. Un ejemplo claro de esto es la insatisfacción laboral, la cual se ha convertido en un creciente problema entre la población económicamente.





Causas del estrés, síntomas y consecuencias

Nuestro cuerpo: La segunda fuente de estrés es fisiológica: cuando el cuerpo detecta una amenaza (tanto real como imaginaria) se desencadenan unas respuestas fisiológicas para permitir, en un primer momento, una respuesta básica y adaptativa de supervivencia de lucha o huida.

Nuestros pensamientos: El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona, y en dosis bajas puede resultar positivo, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas. Sin embargo, el exceso de estrés o una fuerte respuesta a éste durante un largo período puede ser dañino para la mente y el cuerpo.

Esto puede predisponer a la persona a tener una salud general deficiente, al igual que enfermedades físicas y psicológicas como infecciones, enfermedades cardiovasculares o depresión.

Cuando un organismo tiene miedo o se enfrenta a una emergencia, su cerebro responde activando el sistema nervioso simpático y segregando adrenalina.

El corazón late más rápido, la respiración se acelera, la sangre abandona los estratos superficiales de la piel y se dirige hacia los músculos, donde lleva una mayor cantidad de oxígeno, preparando así al cuerpo para la acción.

En la salud psicológica el estrés disminuye la actividad útil del individuo y su rendimiento. Por tanto, la respuesta ante él puede verse condicionada por la forma de tolerar los fracasos, por la posibilidad de adaptarse a las nuevas situaciones en un período menor de tiempo y por el apoyo social con que cuenta el individuo.

Causas:

Sobrecarga de tareas laborales: El trabajo puede ser un campo de grandes satisfacciones al igual que una fuente de todo tipo de escenarios adversos. Ejemplo de esto es el estrés laboral o el síndrome de burnout, estado de agotamiento mental, físico y emocional que proviene de exigencias agobiantes, insatisfacción laboral, entre otros.

Relaciones personales: La naturaleza del ser humano hacia lo gregario puede ser un verdadero problema para ciertas personas. El estrés suele aparecer cuando un proceso de socialización no sale como se espera, o se vuelve complicado de realizar.

Relaciones familiares: Los asuntos relacionados con la familia suelen ser una de las principales causas del estrés. Estos pueden ir desde conflictos o problemas entre miembros, hasta la necesidad de querer apoyar o sustentar a aquellos miembros de edad avanzada.

Falta de interés: El estrés suele manifestarse cuando existe una carencia o falta de interés en la realización de diversas tareas. Un ejemplo claro de esto es la insatisfacción laboral, la cual se ha convertido en un creciente problema entre la población económicamente.





Obsesión por la perfección: La perfección es imposible de lograr; sin embargo, un gran número de personas viven en función de alcanzar este estado. Esto se convierte en una obsesión que resulta en el surgimiento constante de estrés.

Causas externas: Grandes cambios, Trabajo o la escuela, Dificultades en las relaciones, Problemas financieros, Estar demasiado ocupado, La familia.

Causas internas: Pesimismo, Incapacidad para aceptar la incertidumbre, pensamiento rígido, la falta de flexibilidad, El diálogo interno negativo, Las expectativas poco realistas/perfeccionismo, Actitud Todo o nada.

SIGNOS Y SÍNTOMAS de sobrecarga de estrés:

Síntomas cognitivos: Problemas de memoria, Incapacidad para concentrarse, Falta de criterio, Ver solo lo negativo, Pensamientos de ansiedad, Preocupación constante.

Síntomas emocionales: Depresión, Infelicidad en general, La ansiedad y la agitación, Cambios de humor, irritabilidad o ira, Se siente abrumado, Soledad y aislamiento, Otros problemas de salud mental o emocional.

Síntomas físicos: Molestias y dolores, La diarrea o estreñimiento, Náuseas, mareos, dolor en el pecho, ritmo cardíaco rápido, Pérdida del deseo sexual, frecuentes resfriados o gripe.

Síntomas de comportamiento: Comer más o menos, Dormir demasiado o demasiado poco, Apartarse de los demás, Dilatar o descuidar las responsabilidades, El uso de alcohol, cigarrillos, o drogas para relajarse, Los hábitos nerviosos (por ejemplo, morderse las uñas, sudoración de manos y pies).

¿Qué sucede cuando nuestro cuerpo se estresa?

Respuesta de lucha o huida: Cuando nos sentimos amenazados, nuestro sistema nervioso responde liberando hormonas que nos ayudan a enfrentar el estrés, **como la adrenalina y el cortisol**, que despiertan el cuerpo para la acción de emergencia.

Sentimos que nuestro corazón late más rápido, nuestros músculos se tensan, nuestra presión arterial aumenta, se nos acelera la respiración y nuestros sentidos se agudizan.

Estos cambios físicos aumentan nuestra fuerza y resistencia, nuestro tiempo de reacción es muy rápido, es decir, estamos preparados para luchar o huir del peligro que se nos presente.

En los países desarrollados se ha estimado que el 43% de los adultos sufren a causa de los efectos adversos del estrés y un elevado porcentaje de las visitas a los médicos se deben a situaciones que se relacionan de alguna manera con éste.

“El estrés está relacionado con muchas de las principales enfermedades de nuestros días, como enfermedades cardíacas, cirrosis hepática, enfermedades respiratorias, e incluso accidentes, suicidio o envejecimiento prematuro.”



Consecuencias a la salud puede incluir

Sistema digestivo: El dolor de estómago es una reacción común porque se vació más despacio. También aceleran la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.

Obesidad: Aumentación el apetito, lo cual puede producir una subida de peso. (El exceso de peso o la obesidad conlleva un riesgo de contraer diabetes o enfermedad cardiovascular.)

Sistema inmune: Debilitación del sistema inmune y, por consiguiente, puede sufrir más resfriados y otras infecciones.

Sistema nervioso: Ansiedad, depresión, pérdida del sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la habilidad de decidir pueden verse afectadas negativamente.

Sistema cardiovascular: Aumento de la presión sanguínea, las palpitaciones del corazón y las grasas en la sangre (el colesterol y los triglicéridos). También, elevación de los niveles de azúcar en la sangre (la glucosa).

Especialmente en las horas de la noche, aumentación del apetito, lo cual contribuye al aumento de peso. (Todos estos efectos son factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, la aterosclerosis y los derrames, como también lo son la obesidad y la diabetes.)

Psicológicos: Está asociado a sucesos complejos o problemáticos, y puede ser consecuencia de las presiones a las que nos vemos expuestos diariamente. Cualquier problema, por pequeño que sea, se considera una amenaza.

Las tensiones mentales se manifiestan a través de una perturbación de los pensamientos (querer hacer todo deprisa, no pensar antes de actuar, pensamientos repetitivos, a veces obsesivos, incapacidad de concentración a largo plazo, imposibilidad de relajar la mente, excitabilidad, etc.).

Los cinco sentidos están en alerta permanente y se suele dar una importancia desmesurada a todo lo que nos transmiten.

El cuerpo afectado por estas tensiones llega a un estado de desequilibrio que le impide regular correctamente funciones vegetativas como la digestión, el sueño, la respiración o la regulación cardíaca. La mente pierde poco a poco sus referencias y toma decisiones precipitadas e impide una correcta gestión de los aspectos de la vida intelectual, social, sentimental y emotiva.

Físico: Es la presión o tensión muscular que tiende a aumentar en el cuello y en los hombros.

Facial mente, se ven afectados los músculos maxilares (de las mandíbulas), músculos oculares, músculos de las sienes, de la frente y de los labios.

Metabólico: Está relacionado con el aumento de la producción de radicales libres, debida a una menor eficiencia de una actividad enzimática generalizada, lo que produce un estrés oxidativo.

¿Cómo combatir el estrés?

La solución más efectiva para un problema de estrés es encontrar su causa y tratarla directamente, aunque desafortunadamente esto no siempre es posible.

En los casos más complejos puede ser necesario consultar con el especialista para que recomiende un tratamiento más acorde a la situación de cada individuo.

Tras todo lo expuesto, las principales recomendaciones para combatir el estrés son las siguientes:

- Consumir una dieta equilibrada y saludable y no comer en exceso.
- Dormir suficientes horas.
- Limitar el consumo de cafeína y alcohol.



Hacer ejercicio regularmente, ya que es una forma de eliminar sustancias tóxicas, a la vez que se fortalece el sistema circulatorio y muscular.

Reducir o eliminar el tabaco, así como no consumir drogas

Tras todo lo expuesto, las principales recomendaciones para combatir el estrés son las siguientes:

- Aprender y practicar técnicas de relajación como el yoga, el taichí o la meditación, deportes.
- Realizar alguna pausa en la jornada laboral, encontrando el adecuado equilibrio entre vida personal y profesional.
- Situaciones que pueden causar estrés.

Diferentes situaciones pueden ser potencialmente causantes de estrés.

Consumo de drogas:

El consumo de drogas alucinógenas y medicinales puede llevar a que se presenten síntomas de ansiedad debido a los efectos secundarios o al síndrome de abstinencia. Entre ellas se incluyen la cafeína, el alcohol, la nicotina, los descongestionantes, los antidepresivos tricíclicos, la cocaína y las anfetaminas.

Dieta deficiente:

Una dieta deficiente también puede contribuir al estrés con bajos valores de vitamina B12. Situaciones específicas. Hacer frente a situaciones como los exámenes, presentaciones en público, etc., puede llegar a producir ansiedad o comportamientos anormales.

Estrés postraumático:

El estrés postraumático (PTSD) es un trastorno que se desarrolla después de una situación traumática como una guerra, una agresión física o sexual o un desastre natural.



Estrés alérgico:

La alergia es una fuente de estrés que requiere de una mayor actividad del sistema inmunológico.

Estrés por enfermedad:

Cualquier desequilibrio en el organismo, como una infección o una dolencia, puede originar situaciones de estrés.

Estrategias nutricionales:

Desde el punto de vista nutricional, si tenemos en cuenta que el estrés disminuye la efectividad del sistema digestivo, hay distintas estrategias que ayudan a superar sus efectos fisiológicos.

Es recomendable ingerir estas sustancias en pequeñas cantidades, a intervalos regulares, para prevenir los problemas de acidez, ayudar a una correcta digestión y mantener un valor regular de glucosa en sangre.

CONCLUSIÓN

El estrés es la respuesta natural del ser humano ante situaciones de miedo, tensión o peligro, tan comunes en la sociedad moderna.

Forma parte de la vida de toda persona, pero si su presencia es excesiva puede ser dañino para la mente y el cuerpo.

En éstos últimos tiempos, se han producido cambios en la conceptualización de lo que llamamos estrés y las consecuencias que trae consigo. Los mismos han llevado a realizar un análisis más profundo y completo respecto al tema, donde se ha podido resaltar el desbalance que significa en el bienestar de un individuo en diferentes etapas o situaciones de su vida cotidiana debido a los diferentes “estresores” a los que se enfrenta.

BIBLIOGRAFÍA

¿qué es El estrés? - definición, tipos Y consejos [Internet]. Physio. Physio Vallarta; 2020 [citado el 12 de abril de 2023].

Facebook [Internet]. Facebook.com. [citado el 12 de abril de 2023].

Monzó A. Estrés: tipos y cómo manejarlo- Terapia en Las Rozas [Internet].

Psicologos Las Rozas. 2020 [citado el 12 de abril de 2023].

Uma.es. [citado el 12 de abril de 2023].

Studocu.com. [citado el 12 de abril de 2023].

La culpa es del estrés, a mí que me lo quiten [Internet]. Bibiana Badenes. 2022 [citado el 12 de abril de 2023].

Capdevila N, Segundo MJ. Estrés. Offarm [Internet]. 2005 [citado el 12 de abril de 2023];24(8):96-104.

Studocu.com. [citado el 12 de abril de 2023].

NATURALEZA DEL ESTRÉS [Internet]. Mindomo.com. [citado el 12 de abril de 2023].

